

جامعة اليرموك
كلية التربية الرياضية
قسم التربية البدنية

دور الأنشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة

"The role of the school recreational activities on the self-esteem of high school students in al-kourah district

إعداد الطالب:
طارق سليمان عبد الله بركات

إشراف الأستاذ الدكتور
وليد المارديني

حقل التخصص-التربية البدنية

2012م

لجنة المناقشة

دور الأنشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة

إعداد الطالب:

طارق سليمان عبد الله بركات

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في تخصص التربية البدنية ، جامعة اليرموك ، الأردن

وافق عليها

أ .د وليد هاشم مارديني.. رئيسا

أستاذ في نظريات وأسس تدريب كرة السلة، جامعة اليرموك

أ .د حسن محمود الوديان ....عضواً

أستاذ في نظريات وأسس تدريب السباحة، جامعة اليرموك

د . مازن رزق حتاملة ....عضواً

أستاذ في علم النفس الرياضي التطبيقي المشارك، جامعة اليرموك

تاريخ المناقشة

2012/10/18م

الإهداء

كلمة نقف أمامها انحناء العرفان والخشوع.. كلمة تحمل في معانيها ينابيع الحب والحنان الخالد، إلى من حملت همي وأمدتني بالقوة في لحظات ضعفي

أمي الحبيبة أمد الله في عمرها

إلى من رعاني وأدبني فأحسن تأديبي... إلى من زرع في نفسي حب الاجتهاد والتضحية والطموح إلى من غرس في نفسي السمو بالتواضع والمحبة والتسامح والدي أمد الله في عمره

إلى قطرات المطر وخلجات الروح... إلى ذاتي المتناثرة في عروقهم... إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة... إلى رياحين حياتي...

أخوتي وأخواتي

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار... إلى من علمني العطاء بدون انتظار.. إلى من كان سبباً في محبتي للعلم والسعي إليه.. قدوتي ومثلي الأعلى إلى مديري الأستاذ باسم ربابعة

إلى من كان ملاذي وملجئي.. إلى من تذوقت معه أجمل اللحظات..الى من أحب بالله إلى من جعله الله أخي في الله.. إلى أغلى من في الوجود.. إلى نبراس الضياء ومعنى الوفاء.. إلى من علمني شفافية الكلمة..إلى من عطرني بأنفاس الفضيلة ... إلى من أهداني أرق المعاني وأسمى القيم..

إلى أخي الغالي الأستاذ محمد هاني الفقيه

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي أعانني على إتمام هذه الدراسة وهذا البحث العلمي المتواضع

كما أشكر الأستاذ الدكتور وليد هاشم مارديني لما قدمه لي من إرشاد ونصح ومساعدة أثناء إعدادي لهذا العمل.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة.

وأخيراً أشكر كل من ساهم لإنجاز هذا العمل من زملاء وزميلات ومدرسين.

الباحث

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة

فهرس الجداول

فهرس الملاحق

الملخص

بركات، طارق سليمان. دور الأنشطة الترويجية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك،2012 (المشرف: أ.د.وليد ماريديني).

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى دور الأنشطة الترويجية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة من وجهة نظرهم. ومعرفة الاختلافات في آراء الطلبة وفقاً لمتغيرات (الجنس، المرحلة الدراسية) وتكونت عينة الدراسة من (150) طالب،واستخدم الباحث استبانة مكونة من (تسعة عشر فقرة)موزعة على خمسة مجالات (المجال الدراسي ، مجال الشؤون المالية ، مجال الاتجاهات والميول والآراء ، مجال الشؤون الإدارية ، مجال الشؤون الشخصية) واستخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختيار (test، t) للإجابة عن أسئلة الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يوافقون بدرجة متوسطة على جميع مجالات الدراسة، حيث جاء المجال الدراسي بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ(2.86)أي بدرجة متوسطة، بينما جاء مجال الشؤون الشخصية في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.71)أي بدرجة متوسطة، كما وأظهرت النتائج بالنسبة لمتغير المرحلة الدراسية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α=0.05) تعزى لأثر المرحلة الدراسية في جميع مجالات الدراسة (المجال الدراسي ،مجال الشؤون المالية ،مجال الاتجاهات والميول ،مجال الشؤون الإدارية ،مجال الشؤون الشخصية) وفي الأداة ككل .

يوصي الباحث بتفعيل الانشطة الترويحية في مدارس التربية والتعليم .

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترويحية ، تقدير الذات .

الفصل الأول

المقدمة وأهمية الدراسة

مقدمة الدراسة

أهمية الدراسة

مشكلة الدراسة

أهداف الدراسة

تساؤلات الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

المقدمة وأهمية الدراسة:

مورست الرياضة في المجتمعات البدائية كوسيلة للحياة والعيش إما للهروب من الحيوانات المفترسة ، أو للحاق بحيوان لصيده ليتغذى به أو للوصول إلى الضفة الأخرى من النهر "سباحة " أو الوثب فوق صخرة أو حافة واد أو رمي سهم أو الحجر للصيد ، ومع تطور المجتمعات أصبح هناك اهتمام بالرياضة فكان الأقوى هو الذي يتزعم القبيلة ، وكان الفارس هو الأفضل ، وكثيرا ما نسمع الأشعار عن الفرسان وأهميتهم في الحروب .

ثم أصبحت الرياضة من وسائل الإعداد العسكري ، وعند قدماء المصريين كان يتولى الحكم من يقطع جرياً مسافة معينة أسموها شوط القربان ، وفي عصرنا الحديث أصبحت الرياضة علما قائما بذاته يعمل على تنمية المواطن الصالح ، وأصبحت موجهة نحو الأفراد لتنمية النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية .. الخ . وبتقدم المجتمعات والتطور التكنولوجي ازدادت أهمية التربية الرياضية والترويحية كسلاح وقائي من أمراض العصر والانحرافات الشبابية الناتجة عن أوقات الفراغ (النهار ، حازم 1993)

اهتمت المؤسسات التعليمية بالتربية الرياضية والترويحية وأدخلت ضمن المناهج الدراسية ، وشكلت الفرق الرياضية ، ووضعت القوانين والأنظمة للمباريات الرياضية ، وأصبحت الرياضة مقياسا لتقدم الشعوب ، حيث أجرى كلاوس هاينامان دراسة عام 1980 حول العوامل المؤثرة في التفوق الرياضي على الصعيد الدولي ، واستنتج انه " كلما كانت الفرصة المتاحة لممارسة الرياضة اكبر كان التفوق في المجال الرياضي على مستوى المحافل الدولية اكبر".(النهار ، حازم 1993).

وبما ان عدد حصص التربية الرياضية للصفوف المدرسية هو حصة واحدة فقط كما هو مقرر من وزارة التربية والتعليم في الاردن ، وهذا العدد يعتبر من وجهة نظر علماء التدريب الرياضي والترويحي غير كاف لرفع المستوى الرياضي، إذ يقول فراي 1980" حتى يكون هناك تأثير ايجابي على المستوى الرياضي فانه لا بد من توفر3-4 حصص رياضية أسبوعياً .

ويعتبر الترويج من أهم متطلبات العيش لإنسان بشكل عام خاصة في هذه الفترة التي تضيق بها سبل العيش، حيث يحتاج فيها الفرد إلى تحقيق هذه المتطلبات بجهد وعمل متواصل، فلا بد أن يمنح الفرد لنفسه جزءاً من الوقت لتجديد نشاطه والاستعداد للعمل بكل كفاءة واقتدار. ولما كانت مرحلة الشباب مرحلة انتقالية تتميز بالحيوية والنقاء والحاجة إلى الحركة والتمتع بالطبيعة وممارسة اللعب، أصبح الترويج عنواناً رئيسياً ونهجاً ملحاً من ممارسات الشباب في مختلف مراحلهم العمرية.(جرادات، عبد الكريم 1995).

إن تحقيق الذات من خلال إشباع الحاجات النفسية والفسيولوجية والعاطفية واحترام الآخرين وتقديرهم هو من المهام الرئيسية للفرد ليأخذ المكان المناسب الذي يحبه لنفسه في هذا المجتمع، وتشكل التربية الرياضية والترويجية محوراً رئيسياً من المحاور التي تساهم في تحقيق ذات الفرد وتكسيه المقدرة على التعبير عن مشاعره واهتماماته ورغباته وميوله، ولعل الربط بين اللعب والترويج في نهج وآراء الفلاسفة الإغريق أمثال أرسطو وأفلاطون أوصيا بإثراء جانبي اللعب والترويج ولقيا اهتماماً كبيراً لما لهذين المفهومين من أهمية في حياة الإنسان حيث اتخذا منحاً أخر في ربط وقت الفراغ بالسلام ووقت العمل بالحرب. (جرادات،عبد الكريم 1995).

وتعتبر الأنظمة الترويجية من أهم الأنشطة في مدارس التربية والتعليم والتي تربط مفاهيم الترويج واللعب ووقت الفراغ وكيفية إشغاله بعمل مستمر والتي تعتبر من أهم المساهمات في

تحقيق ميول ورغبات واحتياجات الفرد فيما يعود بالنفع في مختلف المجالات المعرفية والعاطفية والنفس حركية، وأن الطلبة بشكل عام وطلبة المرحلة الثانوية بشكل خاص في المدارس الحكومية والأهلية هم فئة هامة من الشباب الذين يحقق لهم الترويج جزءاً من طموحاتهم واهتماماتهم ورغباتهم، ولما كان الشباب عنصر حيوي متفاعل مع مجتمعه المحيط به يتمتع بالحركة والتعاون والمشاركة مع الآخرين، أصبح الشباب برغبتهم يكشفون ذاتهم لأقرانهم وزملائهم وأساتذتهم بدرجات متفاوتة في اتجاهين، الاتجاه الأول طبيعة المجالات التي يكشف عنها الفرد عن ذاته للآخرين والاتجاه الثاني الأشخاص الذين يكشف الفرد ذاته لهم. (الديري، علي، 2003).

كما ويعتبر مفهوم الذات وتطويره من القضايا المهمة التي حاول الباحثون الوصول إلى مكوناتها وهو من المفاهيم التي بدأت تأخذ حيزاً هاماً في مجال علم النفس لما لها من تأثير فاعل في شخصية الفرد وتكوينها، فمفهوم الذات من الإبعاد المهمة التي تكون شخصيته الإنسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، ويلعب مفهوم الذات دوراً رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده، فالطالب الذي لديه فكرة عن نفسه بأنه ذكي ومجتهد يميل إلى التصرف بناءاً على هذه الفكرة، والعملية أيضاً تبادلية والسلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك بها نفسه.(المرازيق ،عماد،2004).

جاءت هذه الدراسة للتعرف على دور الأنشطة الترويجية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة من وجهة نظرهم ومعرفة الاختلافات في تقدير أفراد عينة الدراسة حول دور أنشطة الترويج في تقدير الذات.

ونظراً لأهمية الترويج في حياة الإنسان بشكل عام وحاجات الشباب بشكل خاص كفئة مستهدفة للبرامج الترويجية التي تحقق طموحاتهم ورغباتهم وميولهم وتنمية مهارات الحياة الإنسانية لديهم في مجالات عدة كاحترام الرأي الآخر والتعاون والمشاركة وفض النزاعات دون اللجوء إلى العنف باعتبار العصر الذي نعيش فيه تكثر فيه الضغوطات النفسية على الشباب، وكثافة متطلبات الحياة ومشاكلها مما يدعو الشباب للكشف عن ذاتهم لأقرانهم وزملائهم وأساتذتهم ضمن اهتماماتهم، وكذلك المرونة في التعامل ضمن الفريق الواحد في مدارسهم، والتفاهم الذي يربط أعضاء هيئة التدريس بالطلبة من جهة وبين الطلبة أنفسهم من جهة أخرى. ومن خلال ملاحظة الباحث كمدرس في مديرية التربية والتعليم للواء الكورة فإن البرامج والأنشطة الترويجية تساهم في التعارف وتبادل وجهات النظر بين الطلبة وتحفيزهم للربط بين الجانبين العملي والنظري بما يحقق الثقة بالنفس والتعبير عن النفس وقضاء وقت حر هادف للاستفادة من اللعب والترويج واستثمار وقت الفراغ مما يعود بالفائدة والنفع على الطالب، فتقدير الذات من المفاهيم التربوية والنفسية والتي تعنى بها العملية التربوية بشكل عام لربط هذه المفاهيم من جهة ولتطوير أنشطة الترويح في مدارسنا من جهة أخرى بما يتوائم مع المفاهيم التربوية الحديثة.(الصبحيين ،علي،2001)

كما يشير برايتبل مويلي نقلا عن تهاني إلى أن المدرسة هي المؤسسة التربوية التي يمكن أن يناط بها مسؤولية إعداد الأفراد لكيفية استثمار وقت الفراغ ، فعندما يختار الأفراد وأنشطة الفراغ التي لائمهم ، فأن ذلك يجب أن يستثمر لصالح الفرد والمجتمع (محمد ،تهاني 2001).

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة كونها إحدى الدراسات القليلة التي تناولت على حد علم الباحث الكشف عن دور الأنشطة الترويجية المدرسية في تقدير الذات. نظراً لأهميتها في خلق جيل من الطلبة الواعدين والتكيف مع متطلباتهم وحاجاتهم الحاضرة والمستقبلية، وكذلك إبراز دور التربية الترويحية والرياضية وأهميتها في إثراء الطالب وتسليحه بهذه الأنشطة، فالتربية الرياضية والترويحية لم تعد مجرد مباريات وتضييع وقت وإنما هي عملية تربوية أساسية شاملة.

ولهذا ارتأى الباحث أن هذه الدراسة تربة خصبة في هذا المجال بما تؤهل الطلبة لخدمة مجتمعاتهم وتنسيقها، كما وأنها محاولة جادة من الباحث لتسليط الضوء على دور التربية الرياضية والترويحية بالكشف عن تقدير الذات لهؤلاء الطلبة.

مشكلة الدراسة:

تعمل المؤسسات التعليمية على عكس صورة الواقع الذي نعيش فيه والمستقبل الذي تتطلع إليه فالتربية في جوهرها عملية قيمية سواء عبرت عن نفسها في صورة واضحة أو ضمنية، فالفرص المتكافئة بين الأفراد تعبير قيمة والتعاون من أجل الصالح العام تعتبر قيمة مادام هدفها تنمية الفرد والجماعة إلى مستويات نحو الأفضل عن طريق الاكتمال والنضج والتهذيب والتثقيف المستمر والمتواصل(بركات،1983).

وتشمل عملية ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية في المدارس قيمة تثقيفية بل هي إحدى الحلقات الهامة في إعداد الطلبة إعداداً تربوياً ونفسياً واجتماعياً في وقت واحد حيث تسهم في توجيه الطالب إلى استغلال وقته استغلالاً ايجابياً نافعاً وتجعله أكثر تقبلاً للمرحلة التالية بعقل منفتح وروح تواقة إلى العلم والمعرفة، لذلك ظهرت

الإتجاهات الحديثة في التربية التي ترمي إلى ربط المدرسة والجامعة بالبيئة المحيطة، ولتحقيق ذلك تواصل وزارة التربية والتعليم رسالتها التربوية بتطوير مفاهيمها في التعاون والعيش المشترك واحترام ثقافة الآخرين واعتماد الحوار سبيلاً للتفاهم (خلف،2007).

أهداف الدراسة:

1. التعرف الى دور الانشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبةالمدارس الثانوية في لواء الكورة.
2. التعرف إلى دورالانشطة الترويحيةالمدرسية في تقدير الذات تبعا لمتغيرات المدارس والمرحلة الدراسية .

تساؤلات الدراسة:

- ما هو دور الانشطة الترويحية في تقدير الذات لدى افراد العينة تبعا لمتغيرات الدراسة(المجال الدراسي ،مجال الاتجاهات والميول والاراء ،مجال الشؤون الادارية ،مجال الشؤون المالية ،الشؤون الشخصية.)
- هل هناك فروق في تقدير الذات بين افراد العينة نحو الانشطة الترويحية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (اساسي ، ثانوي).

مصطلحات الدراسة:

مفهوم الذات: إدراك الشخص لنفسه كشخص مستقل له كيان منفصل عن غيره ويتمتع بقدرات إنسانية محددة ومواصفات خاصة. (الريماوي،1993).

تقدير الذات: مجموعة من القيم والأفكار والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا. ويعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك وكيف تشعر تجاهها، ويعتبر البعض عملية تقييم يقوم بها الفرد تجاه ذاته ويعبر فيها عن مدى قبوله لنفسه، مشيراً إلى درجة النجاح التي حققها. (الخواجة،2010).

مفهوم الترويح: أنواع معينة من الأنشطة لا تأخذ شكلاً واحداً وإنما يجمع بينهما المتعة والحرية كمفاهيم أساسية ملازمة لهذه الأنشطة. (درويش وخولي،2001).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

من أجل الوصول إلى مفهوم واضح للنشاط الترويحي جرى تحليل للبحوث والوثائق المعينة في هذا المجال واستراتيجيات أخرى ودراستها، وقد تبين أن مفهوم الترويح واسع جداً، ولا ينعكس أثره على الفرد فحسب، بل يفيد المجتمع المحلي والأسرة والمدرسة ويؤثر فيها، لذلك لا بد من التواصل مع واضعي السياسات حول أهمية دورهم في تقرير دور الترويح في حياة الشباب، وقد تم تحديد مجموعة من القيم التي تتضمنها الأنشطة الترويحية الإيجابية للشباب، وأهمها:

- الاحترام: تقدير آراء الشباب والاختلاف بينهم.
- تمكين الشباب: إشراك الشباب بطريقة صديقة من خلال إشراكهم بشكل أكبر في التخطيط وصنع القرار والتنفيذ.
- التصبير: منح الشباب الفرص للتساؤل وإيجاد آذان الصياغة لهم وفهمهم.
- التنوع: الاعتراف بالاختلافات بين الشباب في الخلفيات الثقافية والحالة الاقتصادية والأولويات وتقديرها والتجاوب معها.
- سهولة الوصول: جعل الموارد الترويحية متاحة بسهولة للشباب في مجتمعاتهم المحلية، وسهولة الوصول إلى الشباب من ذوي الاحتياجات الخاصة، كما يجب الذهاب إلى حيث يوجد الشباب والنظر فيما يعجبهم من أمور، وإيجاد طريقة أو طرق لإقامة شراكات مع المجتمعات المحلية.
- الأمان: تامين بيئات إيجابية غير مهددة للشباب وخاصة الفتيات.(محمد ،2001)

الذات ومفهوم الذات :

يعد مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية ، إذ أن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها وتميزه بهوية خاصة عن الآخرين فهو يسعى إلى وحدة وتماسك الشخصية ، تجلى أهمية مفهوم الذات في كونه يحدد السلوك الإنساني ويحدد أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين ويؤثر في نفس الوقت في تحديد أسلوب تفاعل الآخرين معه .

تعريف الذات:

الذات : تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته . (زهران ،1978)

تقدير الذات : مجموعة من القيم والافكار والمشاعر التي نملكها حول انفسنا . (الخواجة ،2010)

أنواع مفهوم الذات :

يقسم مفهوم الذات بشكل عام إلى نوعيين رئيسيين هما :

المفهوم السلبي للذات :

ينطبق هذا النوع من مفهوم الذات على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المضادة أو المتناقضة مع أساليب الحياة الغادية ، والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه هذه المظاهر السلوكية بسوء التكيف الاجتماعي أو النفسي فتضعه في فئة غير الأسوياء .

المفهوم الايجابي للذات:

يتمثل هذا النوع من مفهوم الذات في تقبل الفـرد لذاتـه ورضـاه عنهـا ، حيـث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات ايجابي صورة واضـحة ومبلـورة للـذات يلمسـها كـل مـن يتعامل مع الفرد أو يحتك به ويكشف عنها بأسلوب تعامله مـع الآخـرين الـذي يظهـر فيـه دائما الرغبة فـي احترامهـا وتقـديرها والمحافظـة علـى مكانتهـا الاجتماعيـة ودورهـا وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامـة وتقبـل الفـرد لذاتـه ورضـاه عنهـا (بهادا ،سعدية ،1983) .

فوائد الأنشطة الترويحية:

1. من الناحية الفردية:

أ- تزيد ثقة الفرد بنفسه، وفي تقدير الذات، وتمنح الشباب شعوراً بالراحة والإنجاز.

ب-تعزز الإهتمام بالأنشطة/الهوايات.

ج- تتيح الفرصـة للـشباب والـشابات لتطـوير عمليـة اكتـساب المهـارات الإجتماعيـة والتعاون مع الآخرين.

2. من الناحية المؤسسية:

أ. إتاحة فرصة إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

ب. التشجيع على الشعور بالترابط والتقارب.

ج. زيادة حوار الأجيال داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع.

د. تحفيز الشباب على المشاركة فـي الأنـشطة اللامنهجيـة مـن خـلال اكتـساب الخبـرة والمهارات الترويحية.

هـ. تجعل التعلم عملية ممتعة، وتضفي المعنويات المرتفعة على المحيط الشبابي.

3. من الناحية الإجتماعية:

أ- تترتب الآثار الإيجابية طويلة الأمد على المجتمع المحلي.

ب-تحقق الترابط الإجتماعي.

ج- تعزز المفاهيم الإجتماعية لدى الأفراد والتضامن ونكران الذات والعمل كفريق واحد، وتشجيع العمل التطوعي .

كيف ينظر إلى الشباب والأنشطة الترويحية ووقت الفراغ في الأردن؟

على الرغم من أن الأردن يعتبر نماء الشباب أولوية وطنية، إلا أن الأنشطة الترويحية تأتي في مؤخرة أولويات الميزانية الوطنية، الأمر الذي يضع على الأنشطة الترويحية عبء استخدام موارد المجتمع المحلي، ومع محدودية الموازنة يصبح من الصعب تحويل الأنشطة الترويحية للشباب الأقل حظاً، علماً بأن الأردن من الدول التي وقعت اتفاقية حقوق الطفل والتي تتضمن الاعتراف بحق الطفل في الراحة ووقت الفراغ، وموازنة الألعاب وأنشطة الاستجمام المناسبة لسنهم، والمشاركة بحرية في الحياة الثقافية وفي الفنون، وتقرير حقه في المشاركة الكاملة، وتوفير الأنشطة الإستجمامية وأنشطة أوقات الفراغ.(المرازيق ،عماد 2004؟)

المشكلات التي تواجه ممارسة الأنشطة الترويحية في الأردن

تعتبر بعض الأماكن في نظر الشباب "ذكورية" أي لا يرتادها إلا الذكور، حيث تعبر الشباب عن الصعوبات التي يواجهنها في إقناع أهلهن بأن الأنشطة الترويحية مهمة لهن، حيث أن الأولوية للأعمال المنزلية والعناية بأخوتهن الصغار وبذلك لا يبقى لديهن الوقت الكافي للأنشطة الترويحية، وقد تركز القلق الذي يواجه الشابات فيما يتعلق بالأنشطة الترويحية في:

- الحراك الإجتماعي: وحرية الحركة، حيث عبرت الشابات عن قلقهن على سلامتهن وشعورهن بالأمان لدى ذهابهن إلى بعض الأماكن.
- العلاقات مع الكبار ذات طبيعة رسمية: حيث يعتبر الأهل مسؤولين عن الإنضباط، وتحد الأسرة كثيراً من حريات الفتيات.
- السمعة: تنميط أو إلصاق المسميات ببعض الأنشطة على أنها غير مقبولة للفتيات مثل الإنترنت.
- تلعب العادات والتقاليد الإجتماعية دوراً أساسياً في أثر العلاقات بين الأجيال.
- أهداف الإستراتيجية الوطنية للشباب ضمن محور الشباب والأنشطة الترويحية ووقت الفراغ

تهتم الإستراتيجية الوطنية للشباب في تخفيف الضغوط النفسية، وأشكال الإجهاد التي يعاني منها الشباب، وإتاحة الفرص الكافية لهم بقضاء الأوقات الحر لديهم، والاستمتاع بها، وذلك من خلال الأهداف التالية:

1. التوعية العامة حول توفير البيئات المناسبة والداعمة لمشاركة الشباب والفتيات بشكل خاص في الأنشطة الترويحية وذلك خلال:

- توعية الأهل والمعنيين بأهمية الأنشطة الترويحية للنمو والنماء الشخصي.
- البناء على البرامج الترويحية الموجودة مسبقاً وتعزيز دور الشباب.
- توعية العاملين مع الشباب بأهمية الأنشطة الترويحية، وإمدادهم بالمهارات بعقد أنشطة ترويحية منخفضة الكلفة.

2. تعزيز الثقافة من خلال أنشطة خدمة المجتمع الخاصة بالشباب، والإبداع والعلاقات الإجتماعية من خلال:

- تعزيز الشعور بالمسؤولية المجتمعية.
- الترويج للأنشطة الثقافية في المجتمعات المحلية.
- اندماج أنشطة لا منهجية في المدارس.
- تعزيز التفكير لدى الشباب الأردني.

3. التنسيق والتعاون الكامل مع الأطراف المعنية لتفعيل الأنشطة الترويحية وتسهيل وصول الشباب الأردني إليها، وذلك خلال:

- العمل بشكل وثيق مع وزارة السياحة، للاستفادة من البرامج الترويحية، وترويج الأردن سياحياً.
- تنشيط البرامج ومسابقات الترويح في المدارس والجامعيات والمراكز والأندية الشبابية والجمعيات وجميع المؤسسات العاملة مع الشباب.
- العمل على توفير المخصصات المالية اللازمة والإمكانات التي تساهم في تفعيل دور الأنشطة الترويحية.(المرازيق وعماد 2004)

الشباب والصحة النفسية

ينظر إلى الشباب الأردني كمشروع وطني تتصدى من خلاله ملامح الحاضر والمستقبل، ولا بد من رفع معنوياتهم، وإكسابهم المهارات التي تعزز لديهم صحتهم النفسية (السرحان. 1999).

ويرى (وزرماس والحياري، 1986) بأن تطوير مفهوم الولاء للجماعة والمجتمع في نفوس الشباب، وتنمية صفات (الأمانة، وحب المساعدة، والشجاعة،

والقيادة، والتبعية) يعتبر من أهم أهداف البرامج الرياضية، ومن أهمها البرامج الترويحية.

النشاط الرياضي ومفهوم الذات

يعتبر النشاط الرياضي على اختلاف أنواعه من الأنشطة الأساسية التي تزخر بالعديد من المواقف التنافسية التي قد يكون لها الأثر الكبير على شخصية الفرد ومفهومه لذاته وتقديره لها، حيث يلعب النشاط الرياضي دوراً مميزاً في الارتقاء بخبرة الإنسان الشخصية وتميزها، حيث يسهم في تحسين المستوى الصحي والبدني وتنمية الروح الإجتماعية وحسن الاتصال بالآخرين الأمر الذي ينعكس على زيادة إنتاج الفرد (عويدات، 1988).

كما أن النشاط الرياضي من الوسائل الضرورية لبناء شخصية الفرد وتربيته تربية كاملة واستغلال العديد من الدوافع الطبيعية الموجودة لديه، إذ أن النشاط الذي يمارس بصورة منظمة وفق أسس وقواعد محددة يمكن أن يساهم في تفسير كثير من المفاهيم والاتجاهات والدوافع وأن يزود الطلبة بالمهارات والخبرات الأساسية في المجال الرياضي وهذا يعد عنصراً هاماً في تحقيق هدف التربية الرياضية المتمثل في تحقيق النمو الشامل المتكامل والمتوازن للفرد (الكردي،1983).

فشخصية الفرد تتأثر في المواقف، فتارة يكون الفرد فيها فائزاً وأخرى خاسراً وثالثة متعادلاً، وهذه المواقف كما ذكرنا كفيلة بالتأثير في شخصية الرياضي وتحصيله بقدر ذاته ويصنعها موضعها الحقيقي بالنسبة للآخرين سواء كان إيجابياً أو سلبياً.

وتشير علاوي (1998) بهذا الصدد حول المفهوم الإيجابي أنه يلعب دوراً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي، وأن اللاعب صاحب مفهوم ذات إيجابي يشعر بأن لديه

ذات قوية تعمل بكفاءة وأن الأداء الجيد ينتج عن مثل هذا التفاعل، أما مفهوم الذات السلبي فيشير (جرادات ،1995) إلى أن ذلك يؤثر في انخفاض مستوى الأداء الرياضي.

تحقيق الذات والترويح

بمراجعة قائمة الحاجات الإنسانية يتضح لنا بكل جلاء أن ظروف الحياة الحديثة أو المعاصرة كما يطلق عليها أصبحت ذات فرصة محدودة للناس كي يعبروا عن أنفسهم ويحققوا ذواتهم.

إن الإحباطات التي يواجهها أغلب الأفراد سواء في العمل أو في الحياة المدنية عموماً تجعل الناس يعملون ما في وسعهم لتحقيق وتأمين الجانب البدائي أو المستوى الأدنى من سلم الاحتياجات الذي ذكره ماسلو، أما الجانب الرفيع أو المستوى الأعلى من سلم الاحتياجات، ذوا الطابع المعنوي كتحقيق الذات وتأكيد الذات وتقديرها فيظل غير نشط في ظل ما يواجه الفرد من منقصات وضيق فرص التعبير والاغتراب.

ولقد اقترح ماسلو أن متوسط الإشباع بالنسبة للشخص العادي يكون 85% بالنسبة لحاجاته الوظيفية،، وهي 70% لحاجاته الأمنية، وهي 50% بالنسبة لحاجاته للانتماء، وهي 40% بالنسبة لحاجاته للإعجاب والمديح، وهي 10% فقط لحاجاته لتحقيق الذات.

ولقد أشار ماسلو إلى أن قلة من الناس تلك التي تحصل على أعلى الحاجات، كما أن الشخص الذي يؤكد ذاته له إدراك حاد بالنسبة لواقعية الأمور وتقضيته، فهو

متقبل لنفسه وللآخرين وللطبيعة، وهناك دلائل بالنسبة لسمات التلقائية والإبداعية لدى الأفراد لمن يحققون ذواتهم.

ولقد أكد فارينا في كتابه (نحو فلسفة للفراغ) نقلا عن تهاني أن تأكيد وتحقيق الذات هو هدف الفراغ والترويح، حيث ينظر للفراغ على أنه ((ظرف أو حالة يكون الإنسان فيها حراً من المتطلبات الملحة للحاجات متدينة المستوى ولأن الفراغ حالة شخصية ومكون من مجموعة أنشطة ترتبط مباشرة بالأهداف النفعية، والتي تُقبل على أنها ترفيه وارتفاع في تحقيق الذات، فهو يرى أن جوهر مفهوم الفراغ يتصل بحرية الفرد في التعبير عن ذاته من خلال مدى واسع متاح من الأنشطة سواء بدنية أو عقلية أو روحية من أجل السعي نحو أكمل قدرات للفرد كإنسان، وهذه الرؤية تتواءم مع نظرية ماسلو للدافعية لدى الإنسان والتي أدركت أن السلوك مادام غالباً مدفوعاً فهو غالباً ما يتقرر بطريقة بيولوجية ثقافية موقفية (محمد، 2001).

الترويح وتأكيد الذات

يتيح الترويح قدراً من فرص تأكيد الذات، فكل فرد يحتاج إلى الإحساس بقيمته الشخصية فذلك أدعى لتحقيق الثقة بالنفس التي تمكن الأفراد من تحقيق أقصى قدرات لهم، ومواجهة المصاعب والمشكلات والضغوط التي يقابلونها في حياتهم.

وقديماً كانت أخلاق العمل وآدابه تخلق بيئة اجتماعية ونفسية حيث يجد الناس أهدافهم غالباً وكذلك تقديرهم لأنفسهم في أعمالهم كإحساسهم بالإنتاج والصنعة والتفرد والامتياز والفن والموهبة والخبرة والإبتكار.

أما الآن فالتخصيص الدقيق في الصناعة وأنظمة الإنتاج، وضآلة حجم المشاركة في العمل قد خلقت فرصاً أكثر من الوظائف المتاحة غير الشخصية وغير المرضية،

وبسبب قيود المواعيد وأعباء العمل، تضاءلت كرامة الأفراد بالتدريج في أعمالهم، وقل افتخارهم بإنتاجهم وجودته وضاقت فرص التعبير عن النفس.

فالكثيرون من الأفراد يعملون لمجرد إنتاج قطعة صغيرة هي جزء من منتج أو عملية لاحقة لجهازك، الأمر الذي يصعب معه الإحساس بالرضا عن أسهامهم المحدود والمتكرر لدرجة الملل، وهو ما يطلق عليه الشعور بالاغتراب.

ولكن على الجانب الآخر نجد أن العاطلين يواجهون أيضاً مشكلة فقدان تقديرهم لأنفسهم، وعدد العاطلين في العالم أخذ في الزيادة المطردة لأسباب اجتماعية واقتصادية عديدة، لذلك فإن للترويح دوراً هاماً ينتظره لمقابلة الاحتياجات النفسية للعاملين والعاطلين على السواء، ناهيك عن احتياجات كبار السن وأرباب المعاشات والفئات الخاصة أو المعاقين، حيث يتيح الترويح لهم تحقيق ذاتهم وتأكيد أنفسهم والشعور بانجازاتهم الشخصية عبر أنشطة الترويح المتنوعة التي تقابل الفروق الفردية المختلفة لديهم مما يزيد إحساسهم بالقيمة الشخصية لأداءاتهم في هذه الأنشطة، ومثال على ذلك:

الاشتراك في الرياضيات التي تتصف بالمخاطرة أو مغامرات الخلاء أو تلك الرياضيات التي تتيح فرص مواجهة تحد ما كأفراد آخرين أو كعوامل الطبيعية حيث الخبرة الفعالة والمنافسة الشريفة وتقدير الأداءات البريئة.

المدرسة والتربية الترويحية:

ويرى برايتبل أن المدارس المعاصرة عليها أن تقابل تحدي زيادة وقت الفراغ من خلال إعداد الأفراد للحياة واستثمار وقت الفراغ، فنحن لا نعد الفرد لسوق العمل فقط ولكننا نعده أيضاً لأجل الحياة بكل أبعادها، ودور المدرسة يتمثل في هذه الأعداد،

فهي تملك الإمكانات اللازمة لاستثمار وقت الفراغ والتوجيه والإرشاد والتوعية الواجبة نحوه وفي تربية الأفراد تربية ترويحية صحيحة.

ومن هذا السياق يشير عمار ، محمد (1986)إلى أن المدرسة بمثابة موقع أو ساحة سياسية تسهم في تنشئة المعارف والمهارات والمعاني التي تقتضيها عمليات الضبط وإعادة إنتاج أنماط المواطنة التي تخدم احتياجات القوى المسيطرة ومطالب التوازن في استقرار هذه السيطرة وضمان مصالحها.

وللمدرسة دور بالغ التأثير في التربية للفراغ، ولا نغالي عندما نقول أن المدرسة هي أكثر مؤسسات المجتمع تأثيراً في تربية وتثقيف الأفراد عن الفراغ وأنشطة الترويح.

كما يشير برايتبل، مويلي نقلاً عن تهاني الى أن المدرسة هي المؤسسة التربوية التي يمكن أن يناط بها مسؤولية إعداد الأفراد لكيفية استثمار وقت الفراغ، فعندما يختار الأفراد وأنشطة الفراغ التي تلائمهم، فأن ذلك يجب أن يستثمر لصالح الفرد والمجتمع، ولذلك فإن المحك الحقيقي لمدارسنا في المستقبل هو إعداد طلابنا للحياة بكل أبعادها ووجوهها وليس للعمل فقط (محمد، تهاني2001).

الدراسات السابقة

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة حيث أطلع على الأدب النظري والدراسات المتعلقة بهذا الموضوع، وسيتناول الباحث في هذا الجزء الدراسات المتعلقة بهذا الموضوع.

الدراسات العربية :

دراسة حلمي وعيد (1992) التي هدفت التعرف على درجة تمايز الذات بين لاعبي كرة الماء للناشئين من 46 ناشئ باستخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات وأشارت النتائج إلى ارتفاع متوسط درجات مفهوم الذات البدنية كذلك وجود فروق في أبعاد الذات الاجتماعية.

وفي دراسة عرابي، البندك، عيسى (1994) هدف إلى التعرف على تأثير برنامجي للسباحة على مفهوم الذات عند تلميذات مرحلة التعليم الأساسي في الأردن، كذلك التعرف على تأثير برنامج للرسم على مفهوم الذات عند تلميذات مرحلة التعليم الأساسي في الأردن وكانت نتائج هذه الدراسة أن برنامج نشاط السباحة لم يحدث نشاطاً ايجابياً على مفهوم الذات عند التلميذات في حين كان لبرنامج الرسم تأثيراً ايجابياً على مفهوم الذات وبناء على ذلك جاءت التوصيات منسجمة مع هذه الاستنتاجات من حيث الإهتمام بالإعداد النفسي في المرحلة العمرية قيد الدراسة، واستخدام الوسائل والأساليب المختلفة التي تسهم في زيادة التعرف على الذات وتعزيزها، وأيضاً زيادة الوقت المخصص للدورات اللامنهجية التعليمية وذلك لأنشطة المختلفة.

وفي دراسة أبو شمة (1995) هدفت إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن ومعرفة الروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى مفهوم الذات تبعاً لمتغيرات الجنس، العمر، درجة الممارسة (نادي، منتخب) ومراكز الاعبين في الملعب، وجاءت نتائج الدراسة إلى أن مفهوم الذات جاء بدرجة عالية عند

لاعبي ولاعبات أندية الدرجة الأولى كرة السلة تعزى لمتغيرات درجة الممارسة (نادي، منتخب) ومركز اللعب ومتغير الجنس ومتغير العمر.

وأجرى أبو عواد (2000) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين بعض أبعاد مفهوم الذات البدنية والاجتماعية والشخصية ومركز التحكم ببعديه الداخلي والخارجي لدى المعاق حركياً والممارسين الرياضة التنافسية في الأردن، و أظهرت الدراسة وجود فرق دال إحصائياً وعلاقة طردية ذات دلالة إحصائية وذلك لما بين أبعاد مفهوم الذات المقررة من جهة وما بين مراكز التحكم الداخلي من جهة أخرى وكان من نتائج هذه الدراسة التوصية بوضع برامج للأعداد النفسي طويل الأمد وقصير الأمد للأفراد المعاقين حركياً الممارسين للرياضة.

وقامت محسن (2001) بدراسة هدفت إلى التعرف على مفهوم الذات وعلاقته بعناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري للجمناستك من 47 طالبة من عدة مراحل باستخدام مقياس تنسي وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين طالبات المراحل المختلفة في أبعاد مفهوم الذات وفي عناصر اللياقة البدنية وأظهرت علاقة بين الذات البدنية كشف الذات لكل من الوالد والصديق من الجنس نفسه، ولكن ظهرت فروق تعزى للجنس في كشف الذات للوالدة ولصالح الإناث، وتبين بأن الذكور يكشفون ذاتهم لأصدقائهم ومن ثم لأمهاتهم وبدرجة أدنى لأبنائهم، أما الإناث فيكشفن ذاتهم بدرجة متساوية لكل من صديقاتهم وأمهاتهن وبدرجة قليلة جداً لإبائهن، كما تبين بأن الأفراد ذوي الدخل الجيد يكشفون ذواتهن بشكل أفضل من الدخولات الأخرى.

وأجرى الصبحيين (2001) دراسة بعنوان "العوامل المؤثرة في كشف الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة المفرق" هدفت للتعرف إلى هذه العوامل

ومعرفة فيما إذا يوجد أكثر من مصدر للتباين المشترك بين المتغيرات (الجنس، المستوى التعليمي للأم، المستوى التعليمي للب، نمط المعاملة الأسرية، عمل الأم) والمتغيرات التابعة للكشف عن مجالات (الميول والاتجاهات، والأذواق، والحالة الجسمية، والشؤون الشخصية)وتكونت عينة الدراسة من (717) طالباً وطالبة منهم (355) طالباً (362) طالبة حيث تم اختيارها بالطريقة الطبقية العنقودية العشوائية، واستخدم تحليل الارتباط القانوني لمعرفة التباين المشترك بين مجموعتي المتغيرات، وأظهرت النتائج أن الشخص الأكثر بكشف الذات هو الصديق من الجنس نفسه، ثم الأم، ثم الأب، وأخيراً المرشد التربوي.

كما أجرت الادلبي (1998) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الأيتام في الأردن حيث بلغت عينة الدراسة 80 طفل (40 إناث و40 ذكور) من أطفال مؤسسة الأيتام في الأردن حيث بلغت العينة ما نسبته (8029) من المجتمع الكلي واستخدم في الدراسة مقياس الذات لبير وهارس كأداة لجمع البيانات ودلت النتائج على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم الذات بأبعاده المختلفة.

وقام عدينات (2001) بدراسة للتعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية والجنس والمستوى الرياضي في مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في الطفيلة من عينة قوامها 733 طالباً وطالبة من الممارسين للتربية الرياضية و535 من الطلبة غير الممارسين للنشطة الرياضية واستخدم الباحث مياس بيرس- هاريس لمفهوم

الذات وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين لصالح الممارسين للنشطة الرياضية.

وقام باكير (2001) بدراسة هدفت للتعرف إلى مفهوم الذات وعلاقته بالإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الممتازة لكرة القدم في الأردن، وكذلك التعرف إلى مفهوم الذات تبعاً لمتغيرات الخبرة والمؤهل العلمي لدى لاعبي هذه الفرق. تكونت عينة الدراسة من (157) لاعباً من لاعبي أندية الفرق الممتازة بكرة القدم، تم استخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات، وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة إلى أن هناك علاقة ايجابية وطردية بين مفهوم الذات والإنجاز الرياضي لدى أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في الأردن، ولم تظهر الدراسة أي فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لمتغيرات الخبرة والمؤهل العلمي لدى أفراد العينة حيث أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم وخاصة مفهوم الذات والإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

وقامت السرور (2003) بدراسة هدفت إلى بناء برنامج تعليمي يهدف إلى تدريب المعلمين على تنفيذ تدريبات تعمل على تطوير مفهوم الذات لدى التلاميذ وأشتمل البرنامج على 126 تدريباً في موضوعات مختلفة، وبعد تطبيق البرنامج على عدد من المدارس في الأردن والبحرين توصلت الباحثة إلى أن الذات يمكن تطويرها من خلال البرنامج التعليمي مما يساهم في التنشئة الشخصية الجيدة وإعداد الفردالي الحياة.

أجرى المرازيق (2004) دراسة بعنوان " المشكلات السلوكية لدى طلبة الصفوف الثامن والتاسع والعاشر في محافظة جرش وعلاقتها بمركز الضبط " هدفت إلى التعرف على أهم المشكلات السلوكية للطلبة وعلاقتها بمركز الضبط، وفيما إذا

كان هناك اختلاف في المشكلات تعزى لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، مركز الضبط) حيث تكونت عينة الدراسة من (582) طالباً و(307)طالب و(275)طالبة، وتم بناء استبيان مكون من (76) فقرة، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتم استخدام تحليل التباين الثلاثي لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج أن أهم المشكلات السلوكية لدى الطلبة هي: (***لا أحب المرح، لا أملك حرية اختيار أصدقائي، لا أعرف كيف أكون صداقات، لا أهتم بالتعلم والنشاط الصفي، لا يحدد المدرسون الواجبات البيتية بوضوح، لا أعرف طرق الدراسة الجيدة، لا أحب أن أدرس، لا أشترك في النشاطات الاجتماعية، لا أعرف كيف أحوز على رضا الجماعة***) ولم يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تعزى لمتغير (الصف) ولكن هناك فروق تعزى لمتغير (الجنس)، (ولا توجد فروق تعزى لمتغير (مركز الضبط).

وأجرى جرادات (1995) دراسة بعنوان " كشف الذات لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات" هدفت إلى البحث في أثر الجنس وحجم الأسرة ودخل الأسرة على كشف الذات لدى طلبة جامعة اليرموك والتفاعل بين هذه المتغيرات، وكأن مجتمع الدراسة يقتصر على طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، وتم بناء استبيان مكون من (50) فقرة على عينة مكونة من (762) طالباً وطالبة بواقع (344) طالباً و(418) طالبة من مختلف التخصصات خلال الفصل الدراسي الثاني (1994/1995) وتم استخدام تحليل التباين المتعدد أحادي المتغير (ANOVA) واختبار نيومان كولز للمقارنات البعدية الرياضية واتجاهاتهم نحو كرة السلة، ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة الدراسة والمكونة من (49) طالباً و(18) طالب و(31) طالبة من

المسجلين في مساق كرة السلة 1 وقد تم استخدام أسلوب التعليم التعاوني لمدة 8 أسابيع مع المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية على قياس مفهوم الذات بأبعاده الثلاثية البدنية والشخصية والاجتماعية وعلى مفهوم الذات الكلي.

وقام أبو عيد (2004) بدراسة بعنوان أثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم الذات والمستوى المهاري لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية، وقد هدفت إلى بناء برنامج تعليمي في السباحة لمعرفة أثره على مفهوم الذات لدى العينة المكونة من 14 معاقاً وقد استخدم الباحث مقياس لجمع البيانات وإجراء اختبارات قبلية وبعدية للمستوى المهاري في السباحة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الذات لصالح البعدي ووجود فروق لصالح البعدي في المستوى المهاري للسباحة.

قام جرار (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مفهوم الذات ومستوى الأداء لدى المشاركين في دورات السباحة التي تقيمها الجامعة الأردنية على عينة قومها 46 مشارك تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم اختيارهم بمقياس قبلي وبعدي واستخدم الباحث مقياس الذات ووجد أن هناك فروق بين القبلي والبعدي على مجالات الذات الأخلاقية والذات الشخصية والذات الأسرية.

قامت زيد (2007) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مدى وجود ارتباط بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة بفرعيها الأدبي والعلمي في دمشق والتعرف إلى اثر متغيرا الجنس والتخصص في التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات شملت 100 طالب وطالبة ، وأشارت النتائج إلى أن درجة مفهوم الذات كانت عالية عند أفراد عينة الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في درجة مفهوم الذات بين الطلبة تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص .

وفي دراسة لعبد الظاهر نقلا عن أبو شمة عام (1990) وبهدف التعرف إلى مفهوم الذات والذات الجسمية لدى المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي والعلاقة بين الذات الجسمية وأبعاد مفهوم الذات لكل من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي وعلى معاملات الارتباط بين أبعاد المتفوقات في التعبير الحركي و(30) من غير المتفوقات ، وقد تم استخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات .

وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات بين الطالبات والمتفوقات وغير المتفوقات ولصالح المتفوقات .

الدراسات الأجنبية:

هدفت دراسة مارش وآخرون (Marsh and others 1995) إلى التعرف إلى الفروق في مفهوم الذات لدى الرياضيين تكونت عينة الدراسة من (83) وتم استخدام مقياس (SDQ) وقد أشارت النتائج إلى أن مفهوم الذات للقدرو البدنية لدى الرياضيين وعدم وجود اختلاف في مفهوم الذات المتعلقة بالمظهر البدني بين النخبة وغير الرياضيين وإلى فروق في الذات الاجتماعية ولصالح الرياضيين.

وأجرى كاميل (Kamille1998) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي اللياقة البدنية وعلى مفهوم الذات الكلي فحصت الدراسة فيما كانت الرغبة تتنبأ بالتغيرات على مفهوم الذات ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (45) ذكور و(17) إناث ممن شاركوا في برنامج لياقة تدريبي يشمل: الجري، وتكوين العضلات، ونشاطات فردية وجماعي وقد أظهرت نتائج الدراسة حدوث تحسن في عناصر القوة والتحمل والمرونة، إضافة إلى أن البرامج أثر ايجابياً على مفهوم الذات الجسمية عند كلا الجنسين.

وفي دراسة لأفري ولينورد (Avary and Leonard 1997) هدفت للتعرف إلى أثر برنامج تدريب القوة لمدة (8) أسابيع على مفهوم الذات والفاعلية الذاتية للأطفال. اشتملت عينة الدراسة على (24) من الذكور والإناث ثم قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين وعددها (15) والثانية ضابطة وتبلغ (9) وتتراوح أعمار أفراد العينة بين (12-7) عاماً، وقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات (Concept scale the Martinek – Zaichowshy self) (MZSCS) إلى عدم وجود أثر للبرنامج على مفهوم الذات والفاعلية الذاتية بينما كان له أثر ايجابي على القوة.

وفي دراسة قام بها هوتزلر وشاشام (Hotzler and Chacham1998) حول أثر برنامج للسباحة على مستوى التكيف ومفهوم الذات لدى الممارسين للسباحة حيث استخدم الباحثين لقياس (Martinek – Zaichtosky) على عينة البحث وبعد تطبيق البرنامج لمدة 6 أشهر وإجراء الاختبارات القبلية والبعدية لوحظ الأثر الإيجابي والواضح لبرنامج السباحة على مفهوم الذات وذلك لصالح الاختبار البعدي.

وأجرى كوسار وآخرون (Kosar and others 1998) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر برنامج للرقص الإيقاعي لمدة (8) أسابيع على مفهوم الذات البدني والرضا عن صورة الجسم، حيث تكونت عينة الدراسة من (45) طالبة جامعية، ولقياس مفهوم الذات استخدم مقياس Physical self-percetion profile (PSPP) وكذلك استخدم مقياس تصور الجسم Walster Questionnair (BWB) , The Berscbeid , and Bobrnsted وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر للبرنامج على مفهوم الذات البدني والرضا عن صورة الجسم.

وفي دراسة ايبك وقبن (Ebbeck and Gibbons1998) هدفت للتعرف إلى أثر برنامج التحديات البدنية في بناء الفريق (Team Building Through) (TBPC) (Physical Challenges Program) على مفهوم الذات ، تكونت عينة الدراسة من (58) طالباً وطالبة من صفوف السادس والسابع، حيث تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ومن ثم تطبيق البرنامج (TBPC) على المجموعة التجريبية بينما خضعت المجموعة الضابطة لبرنامج عادي، ولقياس مفهوم الذات استخدم مقياس، Self-Perception Profile (SPP) وأشارت النتائج إلى أن أفراد المجموعة التجريبية يتمتعون بدرجة عالية من مفهوم الذات وأنهم يتمتعون أيضاً بكفاءة رياضية وقبول اجتماعي أفضل من أفراد المجموعة الضابطة.

وفي دراسة ألفير وستول (2000Stool and Alfermann). هدفت للتعرف على أثر التمرينات البدنية على مفهوم الذات وذلك خلال تجربتين ميدانيتين لمدة ستة شهور حيث تم توزيع أفراد العينة على التجربتين فقد تكونت التجربة الأولى من مجموعتين الأولى تجريبية وبلغ عددهم 11 (39 ذكور و28 إناث) وكانت المجموعة الثانية ضابطة حيث تكونت من 13 (24 ذكور و11 إناث) أما بالنسبة لتجربة الميدانية الثانية فقد تم تقسيم أفرادها إلى مجموعتين أيضاً، الأولى تجريبية وبلغ عدد أفرادها 183 (50 ذكور و133 إناث) وتكونت المجموعة الضابطة من 24 (93 ذكور و69 من الإناث) وقد تم استخدام مفهوم قياس مفهوم الذات لأفراد العينة قبل وبعد المشاركة في البرامج وقد أشارت النتائج إلى وجود أثر للبرنامج على تحسين مفهوم الذات وخاصة أفراد المجموعتين التجريبيتين.

وأجرت مارجولين (MARGOLIN 2001) دراسة في شيكاغو على عينة من الشباب المنعزلين اجتماعياً، لمساعدتهم وتزويدهم بمهارات اجتماعية، وزيادة تفتعلهم مع زملائهم في المدرسة، واشتملت العينة (27) طالباً، وقد أشارت النتائج إلى أن هؤلاء كانوا يفتقرون إلى الدعم العائلي والاجتماعي، ولديهم مشاعر الإحباط والقلق وعدم الثقة بالنفس، مما ساهم في ظهور مشاعر لديهم، لذلك تم إخضاعهم لبرنامج إرشادي تدريبي على المهارات والأنشطة الاجتماعية والمدرسية مع زملائهم، وأظهر البرنامج الإرشادي فاعليته في إحراز التقدم بممارسة المهارات الاجتماعية، وزيادة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة واندماجهم مع الآخرين. وبعض عناصر الياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الرابعة وإلى علاقة معنوية بين الذات البدنية والأداء المهاري لدى المرحلة الثالثة.

قام برت شنايدر عام (1978) بدراسة في ألمانيا الغربية حول " الاهتمام الرياضي عند الطلبة والشباب " واشتملت على 3443 طالبا ، وقام بعمل مقارنة بين موقف الطلبة من حصة التربية الرياضية وعلاماتهم التي حصلوا عليها ، وأشارت النتائج إلى انه كلما كانت العلامات أعلى كان اهتمام الطلبة بحصة التربية الرياضية أكثر .

قام مانفرد ميسنق عام (1980) بدراسة في ألمانيا الغربية حول " أهمية الرياضة المدرسية وهدفها من وجهة نظر الطلاب " واشتملت العينة على 580 طالبا ، طلب منهم الإجابة عن سؤال هل مادة التربية الرياضية مهمة ؟ وكم هي الأهمية ؟؟ فكانت النتيجة أن 24% من عينة البحث أجابوا أنها مهمة جدا و31,7 % أجابوا بأنها تقريبا مهمة و26,6 % أجابوا بأنها سيان ،بينما أجاب 5,5 % بأنها غير مهمة ، وأجاب 7,1 % بان الرياضة غير مهمة أبداً و 9,1 % لم يعطوا أي جواب .

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال مسح الدراسات السابقة يتضح للباحث أن تقدير الذات من المواضيع الهامة التي تتناولها الباحثون من خلال عدة اتجاهات، وأن هناك تحسن في مستوى تقدير الذات نتيجة المشاركة في الأنشطة الترويحية المدرسية وأن معظم الدراسات تشير على وجود فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين للأنشطة الترويحية وإلى تحسن في مستوى تقدير الذات نتيجة الاشتراك في الأنشطة الترويحية وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها تتطرق إلى أن المدرسة هي المؤسسة التربوية التي يمكن أن يناط بها مسؤولية إعداد الأفراد لكيفية استثمار وقت الفراغ كما لاحظ الباحث أن غالبية الدراسات استخدمت

المنهج المسحي بالإضافة لاستخدام بعض الدراسات التي اهتمت بدراسة دور الأنشطة الترويحية في تقدير الذات بطريقة المنهج التجريبي.

وتبين للباحث على حد علمه أن هذه الدراسة لم يتطرق إليها من قبل وبذلك قد تكون هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تبحث في هذا الموضوع.

وفي ضوء ذلك استفاد الباحث من الدراسات السابقة ما يلي:

- اختيار منهج الدراسة.
- اختيار عينة الدراسة.
- التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسات.
- التعرف على طرق استخراج معامل الثبات ومعامل الصدق في هذه الدراسات .

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أداة الدراسة

صدق المقياس

ثبات المقياس

إجراءات الدراسة

متغيرات الدراسة

التحليلات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

إجراءات الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمجتمع الدراسة، وعينتها، وأداة الدراسة، وطرق التحقق من صدقها وثباتها، وإجراءات الدراسة ومتغيراتها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث للتوصل إلى النتائج.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة مدارس لواء الكورة الثانوية، والبالغ عددهم (1000) طالب يمثلوا ثلاث مدارس، وهي: كفر أبيل الثانوية، كفر عوان الثانوية، بيت إيدس الثانوية.

عينة الدراسة :

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة (150) طالب من طلبة المرحلة الأساسية و الثانوية في لواء الكورة.والجدول التالي يبن توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيراتها.

جدول (1)

عينة الدراسة وفقا لمتغيراتها

التكرارات والنسب المئوية حسب المرحلة الدراسية

	الفئات	التكرار	النسبة
أساسي	77	51.3	15.7
ثانوي	73	48.7	51.6
المجموع	150	100.0	100.0

أداة الدراسة:

ألاستبانة :هي الوسيلة التي تم من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة (حسانين، 1995).

واستخدم الباحث بعد الاطلاع على الدراسات المتعلقة بالأنشطة الترويحية والمرتبطة بموضوع دراسة الباحث استبيان مكون من خمسة مجالات وتسعة عشر فقرة لمعرفة دور الأنشطة الترويحية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة ملحق رقم (2).

المجالات هي :

1-المجال الدراسي ويشمل الفقرات من (1-5)

2- مجال الاتجاهات والميول والاراء ويشمل الفقرات من (6-8)

3-مجال الشؤون المالية ويشمل الفقرات من (9-12)

4- مجال الشؤون الادارية ويشمل الفقرات (13-15)

5- مجال الشؤون الشخصية (16-19)

تم استحدام مقياس ليكرت الثلاثي لتقدير دور الانشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة وتكون سلم الاستجابة للاداة (الاستبيان) من ثلاث استجابات :

- موافق (3 درجات) .
- غير موافق (درجتان) .
- محايد (درجة) .

وتم وضع درجات تقدير للاداة للحكم على المتوسط الحسابي وهي كالأتي :

- من 1-1,45 بدرجة قليلة .
- من 1,50 -2,45 بدرجة متوسطة .
- من 2,50 – 3 بدرجة عالية .

صدق المقياس:

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى للتحقق من صدق الأداة وذلك من خلال عرضه على هيئة من المحكمين من ذوي الخبرة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك والجامعة الأردنية والجامعة الهاشمية ملحق رقم (3)لابداء الراي في فقرات الاستبانة وتحديد موقفهم من حيث :

1-مدى انسجام الفقرات ومدى مناسبتها .

2-الصياغة اللغوية وشمولها .

3-تصنيف وتسمية الفقرات حسب المجالات .

وبناءاً على ملاحظاتهم المشتركة التي كان يجمع عليها المحكمين، تم تعديل صياغة بعض الفقرات من حيث البناء واللغة، وأصبح المقياس في صيغة النهائية مكون من (19) فقرة وزعت على (5) مجالات وهي المجال الدراسي ومجال الاتجاهات والميول والآراء ومجال الشؤون المالية ومجال الشؤون الإدارية ومجال الشؤون الشخصية.ملحق رقم (2) .

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات اداة الدراسة ، تم حساب الاتساق الداخلي على عينة استقلالية من خارج عينة الدراسة عددها (40) طالباً حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (2) يبين هذه المعاملات، واعتبرت هذه أنسب مناسبة لغايات هذه الدراسة.

جدول رقم (2)

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا

المجالات	الاتساق الداخلي
المجال الدراسي	0.70
مجال الاتجاهات والميول والآراء	0.71
مجال الشؤون المالية	0.72
مجال الشؤون الإدارية	0.73
مجال الشؤون الشخصية	0.72
الأداء ككل	0.71

يتضح من الجدول رقم (2) ان معامل الثبات تراوح ما بين (0,70-0,73) وان معامل الاتساق الداخلي الكلي للأداة ككل بلغت (0,71)وتعتبر هذه القيم مناسبة لإجراء هذه الدراسة .

إجراءات الدراسة:

بعد التأكد من صدق مقياس الدراسة، وبعد مخاطبة الباحث لمدراء مدارس تربية لواء الكورة الثانوية(كفرأبيل الثانوية ،كفرعوان الثانوية ،بيت ايدس الثانوية) للحصول على الموافقة لتوزيع الاستبيان لجمع المعلومات ملحق رقم (4)، وتحديد عينة الدراسة، قام الباحث بتوزيعه على أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال زيارته للمدارس ومقابلته لأفراد عينة الدراسة شخصياً. وتوضيح التعليمات شفوياً إضافة للتعليمات المكتوبة على الاستبيان، وطلب إبداء رأيهم

في كل فقرة من فقرات المقياس بغرض معرفة وتحديد تقدير الذات لديهم، وذلك بوضع إشـــارة (صح) في المكان المناسب، حيث تم توزيع (152) نسخة من المقياس، عاد إلى الباحث منها (150) نسخة . وقد تم اسقاط اثنين منها حيث لاحظ الباحث انها لاتحمل الموضوعية والجديـــة في تعبئتها . وبقي (150)نسخة وهي تمثل جميع أفراد عينة الدراسة التـــي خـضعت للتحليــل الإحصائي.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية :

أولاً: المتغير المستقل وهو:-

- المرحلة الدراسية (أساسي ، ثانوي).

ثانياً: المتغير التابع وهو:-

مجالات الدراسة وهي (المجال الدراسي ، مجال الاتجاهات والميــول والاراء ، مجـــال الشؤون الادارية ، مجال الشؤون المالية ، مجال الشؤون الشخصية)

التحليلات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الإحصائية التالية:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

2- اختبار (ف) لاختبار الفروق بين متوسطات العينات المستقلة.

3- تحليل التباين الأحادي.

الفصل الرابع

عرض النتائج

الفصل الرابع

عرض النتائج

تضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها، بعد أن قـام الباحـث بجمع البيانات بواسطة أداة الدراسة، وقام بعرضها وفقاً لأسئلة الدراسة.

السؤال الأول: "ما هو دور الانشطة الترويحية في تقدير الذات لدى افراد العينة تبعا لمتغيرات الدراسة (المجال الدراسي ، مجال الاتجاهات والميول والاراء ، مجال الشؤون المالية ، مجال الشؤون الادارية ، مجال الشؤون الشخصية)؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنظرة طلبة مدارس لواء الكورة الثانوية في دور الأنشطة الترويحية نحو تقدير الذات، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنظرة طلبة مدارس لواء الكورة الثانوية في دور الأنشطة الترويحية نحو تقدير الذات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	المجال الدراسي	2.86	.21	متوسط
2	3	مجال الشؤون المالية	2.81	.30	متوسط
3	2	مجال الاتجاهات والميول والآراء	2.72	.40	متوسط
3	4	مجال الشؤون الإدارية	2.72	.41	متوسط
5	5	مجال الشؤون الشخصية	2.71	.35	متوسط
		الأداة ككل	2.77	.19	متوسط

يبين الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.71-2.86)، حيث جاء المجال الدراسي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي(بدرجة متوسطة بلـغ 2,86)، بينمـا

جاء مجال الشؤون الشخصية في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي "(بدرجة متوسطة بلغ (2.71)، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (2.77).

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدى، كما هو مدرج في الجداول (8,7,6,5,4 "):

1. المجال الدراسي

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الدراسي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	اعتقد أن النشاط الترويحي يساعدني في كشف ظروفي الدراسية لأصدقائي من نفس الجنس	2.91	.28	متوسط
2	2	اعتقد أن ظروفي الدراسية سر من أسراري الشخصية ولا أفصح بها لأي أحد	2.88	.36	متوسط
2	4	يهيئ النشاط الترويحي للتعبير عن ظروفي الدراسية للآخرين ولكن بتفاوت بينهم	2.88	.33	متوسط
4	1	اعتقد أن الأنشطة الترويحية تساهم في إفصاحي للآخرين عن أموري الدراسية	2.87	.39	متوسط
5	5	اعتقد أن تفاهم الأنشطة الترويحية في إفصاحي عن ظروفي الدراسية لأمي ثم لأبي ثم للآخرين	2.73	.59	متوسط
		المجال الدراسي	2.86	.21	متوسط

يبين الجدول (4) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.73– 2.91) بدرجة متوسطة، حيث جاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص على "اعتقد أن النشاط الترويحي يساعدني في كشف ظروفي الدراسية لأصدقائي من نفس الجنس" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (2.91)، بينما جاءت الفقرة رقم (5) ونصها "اعتقد أن تفاهم الأنشطة الترويحية في إفصاحي

عن ظروفي الدراسية لأمي ثم لأبي ثم للآخرين" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.73)، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الدراسي ككل (2.86).

2. مجال الاتجاهات والميول والآراء

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الاتجاهات والميول والآراء مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	إنني أعبر لزملائي عن آرائي وميولي من خلال النشاط الترويحي	2.76	.53	متوسط
2	1	اعتقد أن أفصح عن آرائي وميولي للآخرين من خلال النشاط الترويحي ولكن بتفاوت الأشخاص	2.70	.50	متوسط
2	3	اعتقد أن النشاط الترويحي يساهم في تعبيري عن آرائي وميولي لأساتذتي في المدرسة	2.70	.65	متوسط
		مجال الاتجاهات والميول والآراء	2.72	.40	متوسط

يبين الجدول (5) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.70- 2.76)، حيث جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "إنني أعبر لزملائي عن آرائي وميولي من خلال النشاط الترويحي" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (2.76)، بينما جاءت الفقرتان رقم (1 و3) ونصهما "اعتقد أن أفصح عن آرائي وميولي للآخرين من خلال النشاط الترويحي ولكن بتفاوت الأشخاص" و"اعتقد أن النشاط الترويحي يساهم في تعبيري عن آرائي وميولي لأساتذتي في المدرسة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.70). وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الاتجاهات والميول والآراء ككل (2.72).

3. مجال الشؤون المالية

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الشؤون المالية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	اعتقد أنني استطيع أني أفصح عن ظروفي المالية لأي زميل أو زميلة بحرية ودون حرج	2.85	.43	متوسط
2	3	يساهم النشاط الترويحي في إفصاحي عن المالي لوالدي فقط	2.85	.42	متوسط
3	1	تساهم الأنشطة الترويحية إفصاحي لأصدقائي فقط عن ظروفي المالية	2.81	.44	متوسط
4	4	يساعد النشاط الترويحي في إفصاحي عن ظروفي المالية لأساتذتي في المدرسة	2.73	.60	متوسط
		مجال الشؤون المالية	2.81	.30	متوسط

يبين الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.73- 2.85)، حيث جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "اعتقد أنني استطيع أني أفصح عن ظروفي المالية لأي زميل أو زميلة بحرية ودون حرج" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (2.85)، بينما جاءت الفقرة رقم (4) ونصها "يساعد النشاط الترويحي في إفصاحي عن ظروفي المالية لأساتذتي في المدرسة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.73). وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الشؤون المالية ككل (2.81).

4. مجال الشؤون الإدارية

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الشؤون الإدارية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	تساهم الأنشطة الترويحية في إفصاحي عن شؤوني الأسرية إلى أصدقائي من نفس الجنس	2.81	.51	متوسط
2	3	تساعدني الأنشطة الترويحية في الإفصاح عن شؤون الأسرية للآخرين كافة ودون حرج	2.75	.58	متوسط
3	1	اكشف ذاتي في شؤوني الأسرية إلى الآخرين	2.61	.58	متوسط
		مجال الشؤون الإدارية	2.72	.41	متوسط

يبين الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.61- 2.81)، حيث جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "تساهم الأنشطة الترويحية في إفصاحي عن شؤوني الأسرية إلى أصدقائي من نفس الجنس" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (2.81)، بينما جاءت الفقرة رقم (1) ونصها "اكشف ذاتي في شؤوني الأسرية إلى الآخرين" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.61). وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الشؤون الإدارية ككل (2.72).

5. مجال الشؤون الشخصية

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الشؤون الشخصية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	إنني أفصح عن شؤون الشخصية لأصدقائي من نفس الجنس	2.84	.43	متوسط
2	3	إن الأنشطة الترويحية تساهم في إفصاحي عن شؤون الشخصية إلى الآخرين	2.81	.49	متوسط
3	4	إن الأنشطة الترويحية تساعدني في إفصاحي عن شؤوني الشخصية للأساتذة من نفس الجنس	2.71	.66	متوسط
4	1	إنني لا أفصح عن شؤون الشخصية إلا لأفراد أسرتي فقط	2.50	.69	متوسط
		مجال الشؤون الشخصية أرى بعيني بأن	2.71	.35	متوسط

يبين الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.50– 2.84)، حيث جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "إنني أفصح عن شؤون الشخصية لأصدقائي من نفس الجنس" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (2.84)، بينما جاءت الفقرة رقم (1) ونصها "إنني لا أفصح عن شؤون الشخصية إلا لأفراد أسرتي فقط" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.50). وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الشؤون الشخصية ككل (2.71).

السؤال الثاني: "هل هناك فروق في تقدير الذات بين أفراد العينة نحو الأنشطة الترويحية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (أساسي، ثانوي)؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تقدير طلبة مدارس لواء الكورة الثانوية لأثر الأنشطة الترويحية في تقدير الذات حسب متغير المرحلة الدراسية (أساسي، ثانوي)، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المرحلة الدراسية على درجة تقدير طلبة مدارس لواء الكورة الثانوية لأثر الأنشطة الترويحية في تقدير الذات

	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
المجال الدراسي	أساسي	77	2.84	.21	-1.193	148	.235
	ثانوي	73	2.88	.21			
مجال الاتجاهات والميول والآراء	أساسي	77	2.71	.37	-.178	148	.859
	ثانوي	73	2.73	.43			
مجال الشؤون المالية	أساسي	77	2.80	.32	-.334	148	.739
	ثانوي	73	2.82	.29			
مجال الشؤون الإدارية	أساسي	77	2.75	.39	.816	148	.416
	ثانوي	73	2.69	.43			
مجال الشؤون الشخصية	أساسي	77	2.73	.31	.727	148	.468
	ثانوي	73	2.69	.39			
الأداة ككل	أساسي	77	2.77	.19	.049	148	.961
	ثانوي	73	2.77	.20			

يتبين من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المرحلة الدراسية في جميع المجالات وفي الأداة ككل.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

الاستنتاجات

التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتناول هذا الفصل، مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة وفق أسلوب يتمثل في إبراز النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة، كما يتناول التوصيات والمقترحات ذات الصلة بالنتائج ، واعتمد الباحث في تفسيره للنتائج على خلاصات من الأدب التربوي المتعلق بماهية الدراسة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول" ما هو دور الأنشطة الترويحية في تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة (المجال الدراسي ، مجال الاتجاهات والميول والآراء ، مجال الشؤون المالية ، مجال الشؤون الشخصية ، مجال الشؤون الإدارية)؟"

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول أن المتوسطات الحسابية لمجالات أداة الدراسة قد تراوحت مابين (2.71–2.86) وهو يقابل التقدير بدرجة متوسطة، حيث جاء المجال الدراسي في المرتبة الأولى ، تلاه محال مجال الشؤون المالية ، ثم مجال الاتجاهات والميول والآراء ، فمجال مجال الشؤون الإدارية ،بينما جاء مجال الشؤون الشخصية في المرتبة الأخيرة. ويرى الباحث من وجهة نظرة بأن استجابات عينة الدراسة على هذه العبارات قد تكون منطقية، وقد يرجع ذلك إلى غياب المفهوم الشمولي للأنشطة الترويحية في المدارس؛ فأغراض الأنشطة الترويح متنوعة وشاملة فهي غير هادفة وتهتم بجانب المجال الدراسي فقط وتهمل بقية الجوانب "(مجال الاتجاهات والميول والاراء ، مجال الشؤون المالية ، مجال الشؤون الشخصية ، مجال الشؤون الادارية)، بل تهتم بجميع الجوانب المختلفة للفرد وذلك من أجل الحصول على حالة التكامل التي يسعى الفرد للحصول عيها من خلال ممارسة هذه الأنشطة الترويحية. إلا أن اهتمام المدرسة لا زال يقتصر على توظيف الأنشطة في الجانب الدراسي بحيث يتم توظيف

الأنشطة الترويحية بغرض إكساب الأفراد الممارسين مهارات ومعارف جديدة مـــن الأنشطة الترويحية.

وتتفق النتيجة مع ما توصلت إليه دراســة أندرســون (ANDERSON 1988) والتــي اظهرت أن عينة الدراسة يغالون في ترددهم على المشاركة بالأنشطة الترويحية.

كما تتفق مع ما أشارت له دراسة كوسار وآخرون (Kosar and others 1998) والتي أظهرت أن الأنشطة التي تضمنها البرنامج التدريبي الذي اعتمدته الدراسة لم تظهر وجود أثــر للبرنامج على مفهوم الذات البدني.

بينما تختلف النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أبو شمة (1995) والتــي أظهــرت أن أن مفهوم الذات جاء بدرجة عالية لدى أفراد العينة.

كما تختلف النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عدينات (2001) والتي أظهرت وجود فروق في مفهوم الذات لصالح الممارسين للنشطة الرياضية.

كما تختلف النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ايبك وقــبن (Ebbeck and Gibbons , 1998) والتي أظهرت أن أفراد المجموعة التجريبية يتمتعون بدرجة عالية من مفهوم الــذات، بعد تطبيق البرنامج عليهم.

ويمكن أن يعزى الباحث هذا الاختلاف إلى طبيعة البيئة التي أجريت فيها تلك الدراســات وكذلك طبيعة النظرة إلى النشاط الترويحي، مقارنة مع البيئة طبيعة النظرة إلى النشاط الترويحي التي أجريت فيها الدراسة الحالية.

وضمن المجال الدراسي فقد جاءت الفقرة التي تنص على "اعتقد أن النــشاط الترويحــي يساعدني في كشف ظروفي الدراسية لأصدقائي من نفس الجنس" في المرتبة الأولى" في حــين جاءت الفقرة التي تنص على " اعتقد أن تفاهم الأنشطة الترويحية في إفصاحي عــن ظروفــي

الدراسية لأمي ثم لأبي ثم للآخرين" بالمرتبة الأخيرة . ويفسر الباحث النتيجة السابقة بأن الفرد كائن اجتماعي بطبعة لا يمكن أن يستقل بحياته ؛ وأن الصداقة وتكوين العلاقات أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية تتم في جو من السعادة والمحبة والألفة مما يزيد من قوة الترابط الاجتماعي لدى الطلبة، كل ذلك من شأنه أن يساعد الطالب على التحرر من الضغط والتوتر العصبي الناتج عن الإخفاق في الدراسة مثلا وبالتالي يجد الطالب أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية الفرصة المناسبة للحديث عما يواجهه من مشكلات في دراسته. وتتفق النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة محيسن(2001) والتي أظهرت بأن الذكور يكشفون ذاتهم لأصدقائهم في المقام الأول، ومن ثم لأمهاتهم وبدرجة أدنى لابائهم،

وفيما يتعلق بالفقرة التي جاءت بدرجة متوسطة ضمن هذا المجال فيمكن أن يعزي الباحث ذلك إلى الخوف من سلطة الأبوين وتعنيفهم للطالب مما يجعل من عملية الإفصاح عن ظروف الدراسة للأهل وخاصة الأبوين أمرا صعبا خوفا من العقاب.

وتتفق النتيجة السابقة إلى حد ما مع ما توصلت إليه دراسة الصبحيين (2001) والتي أظهرت أن الشخص الأكثر بكشف الذات هو الصديق من الجنس نفسه، ثم الأم، ثم الأب، وأخيراً المرشد التربوي.

وضمن مجال الاتجاهات والميول والآراء، فقد جاءت الفقرة التي تنص على " إنني أعبر لزملائي عن آرائي وميولي من خلال النشاط الترويحي" في المرتبة الأولى يعزى الباحث ذلك إلى أن الترويح يحقق للفرد التوازن النفسي من خلال الأنشطة الترويحية، فلكل إنسان أعماله الخاصة التي يؤديها في حياته، وهذه الأعمال تكون غير كافيه لإشباع الميول المتعددة للفرد، ولذا تبقى لدى الفرد ميول أخرى لا تزال في حاجة إلى إشباع، وهذه الميول يمكن إشباعها خلال تنفيذ الأنشطة الترويحية. وبالتالي فإن الأنشطة الترويحية تساعد الفرد في التعبير عن

ميوله واتجاهاته الفردية وإشباع حاجاته النفسية والتنفيس عنها بطريقة مناسبة. ولما كانت الأنشطة الترويحية تسهم في إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة، فإن الطالب يجد نفسه وضمن ممارسة النشاط الترويحي اقرب لبعض الأفراد من غيرهم وبالتالي بتفاوت تواصله مع الآخرين .

وضمن مجال الشؤون المالية فقد جاءت الفقرة التي تنص على "اعتقد أنني استطيع أني أفصح عن ظروفي المالية لأي زميل أو زميلة بحرية ودون حرج" يعزى الباحث ذلك إلى أن الأنشطة الترويحية تسهم في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة واحترام الذات و التقدير من الآخرين، كل ذلك من شانه أن يدفع الفرد للعبير عن نفسه وظروفه المعيشية والاقتصادية دون الخوف أو الخجل من الآخرين، مع ملاحظة أن الأنشطة الترويحية قد تسهم في توفير فرصة للفرد لمشاركة آخرين من نفس المستوى الاقتصادي وبالتالي لا يجد الفرد حرجا في الإفصاح عن ظروفه المعيشية المختلفة.

وفيما يتعلق بالفقرة التي جاءت بدرجة متوسطة" يساعد النشاط الترويحي في إفصاحي عن ظروفي المالية لأساتذتي في المدرسة" فيرى الباحث أن ذلك امرأ قد يبدو منطقيا إذ أن النشاط الترويحي يوفر فرصة الانسجام بين الطلبة أنفسهم أكثر منه بين الطلبة والمعلمين، وبالتالي يكون تعبير الطالب لزملائه أكثر تحررا منه لأستاذه مع ملاحظة أن الخوف من المعلم قد يشكل عائقا دون إفصاح الطالب لمعلمه عن ظروفه أو مشكلاته الخاصة.

وضمن مجال الشؤون الإدارية، فقد جاءت الفقرة التي تنص على " إنني لا أفصح عن شؤون الشخصية إلا لأفراد أسرتي فقط " بالمرتبة الأولى وتبدو النتيجة السابقة منطقة إلى حدا وربما تعزى إلى أن طبيعة العينة التي أجريت عليها الدراسة تعود لمجتمع تقليدي حيث تفرض الأسر على أبنائها الاحتفاظ بخصوصياتهم وعدم الإفصاح بها لأحد،وربما بلغ الحد ببعض الأسر

إيقاع العقاب على أبنائهم في حال الإفشاء ببعض الإسرار لذا يجد الطالب نفسه مضطرا لعدم الإفصاح عن شؤونه الشخصية لأحد خارج نطاق الأسرة.

وفيما يتعلق بالفقرة التي جاءت بدرجة متوسطة" إن الأنشطة الترويحية تساعدني في إفصاحي عن شؤوني الشخصية للأساتذة من نفس الجنس" فيعزي الباحث ذلك انه يكشف ذلك عن طبيعة العلاقة بين المعلم والطالب في المدرسة الأردنية باعتبارها علاقة خوف وحذر من قبل الطالب تجاه أستاذه، لذا فإنه من الطبيعي أن لا يكشف الطالب عن شيء من إسراره خوفا من أن يؤثر ذلك على تحصله أو يعرضه للعقاب.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: السؤال الثاني: "هل هناك فروق في تقدير الذات بين أفراد العينة نحو الأنشطة الترويحية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (أساسي، ثانوي)؟"

كشفت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المرحلة الدراسية في جميع المجالات وفي الأداة ككل، والنتيجة السابقة تبدو منطقية إلى حد ما لأن الطلبة يمارسون الأنشطة الترويحية في بيئة تعليمية واحدة، ؛ وبالتالي فإنهم يمرون بنفس الظروف الخاصة ببيئة الأنشطة الترويحية ، كما أن جميع القوانين المتعلقة بتنظيم الأنشطة الترويحية تنطبق على جميع الطلبة(أساسي، ثانوي) لذا لم تظهر فروق تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، وبالتالي كان من المتوقع أن تكون اتجاهات أفراد العينة متقاربة، كما أن أمكان تنفيذ الأنشطة الترويحية التي تنظمها المدارس متقاربة ومتشابهة ومتجانسة من حيث الإمكانات والتجهيزات، وبالتالي لم تظهر فروق وفقاً لمتغير الدراسة.

وتتفق النتيجة السابقة مع ما توصلت إليه دراسة محسن (2001) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين طلاب المراحل المختلفة في أبعاد مفهوم الذات .

ثانياً:الاستنتاجات والتوصيات :

فيما يلي الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث من خـلال نتـائج الدراسة :

أولاً : الاستنتاج

1- هناك اثر ايجابي بدرجة متوسطة للأنشطة الترويحية المدرسية بين طلبة المرحلة الأساسية والمرحلة الثانوية في تقدير الذات .

ثانيا : التوصيات

1- تفعيل الأنشطة الترويحية في مدارس التربيـة والتعلـيم، وإعـادة هيكلتهـا بمـا يعـزز مفهوم الذات لدى الطلبة.

2- تفعيل برامج الأندية الطلابية بما يتوائم مع متطلبات أهداف الأنشطة الترويحية.

3- توفير المخصصات المالية اللازمـة للأنـشطة الترويحيـة فـي المؤسـسات التربويـة والشبابية.

4- إجراء دراسات تتناول مفهوم الذات مع مواضيع أخرى في الرياضة.

قائمة المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

المراجع

المراجع العربية

- جرادات، عبد الكريم (1995) ((كشف الذات لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات.

- المرازيق، عماد (2004) المشكلات البيولوجية لدى طلبة الصفوف الثامن والتاسع والعاشر في محافظة جرش وعلاقتها بمركز الضبط، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك،اربد.

- وزر ماس، إبراهيم. والحياري، حسن (1986) ((التربية الرياضية وجذورها الفلسفية)) الطبعة الأولى، دار الأمل للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.

- السرحان، محمود (1999) السباب والصحة النفسية، صندوق الأمم المتحدة للسكان، عمان، الأردن.

- السديري، علي (2003) ((المناهج المعاصرة في التربية الرياضية وتطبيقاتها العملية))، اربد، الأردن.

- غولي، إسماعيل، إبراهيم، مروان (2001) التربية الترويحية وأوقات الفراغ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- الجماجمي، محمد، مصطفى، عايدة،(2001) الترويح بين النظرية والتطبيق.

- محمد، تهاني (2001) الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي،94 شارع عباس العقاد مدينة نهر القاهرة.

- يعقوب، إبراهيم ورمزي بليل،(1985) علاقة مفهوم الذات بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في الأردن، أبحاث اليرموك، المجلد الأول، العدد الثاني.

- الخواجه، عبد الفتاح (2010) خطوات إلى الأمام كيف تحقق ذاتك، دار البداية، ناشرون وموزعون.
- احمد، لطفي، بركات. (1983) القيم والتربية، الرياض، دار المريخ.
- خلف، مليح، حسن. (2007) اقتصاد المعرفة، الطبعة الأولى، عمان.
- جبالي، صفية محمود ويوسف، (1988) العلاقة بين أساليب الوالدين في التنشئة الاجتماعية ومفهوم الذات عند طلبة الصف الثاني الإعدادي، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
- دليم، فهد بن عبد الله بن علي الدليم (2003) الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين والشباب، جامعة الملك سعود، كلية التربية، السعودية.
- رواش، كوثر محمد، (1985)، التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات والعلاقة بينهما لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي عند تلاميذ المرحلة الابتدائية، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، مصر.
- روسان، أيوب حمدان محمود. (1995) اثر العقاب البدني والنفسي على مفهوم الذات لدى طلبة الصفين الخامس والسادس الأساسيين في مدارس لواء بني كنانة، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية.
- عدينات، خلدون (2001) اثر ممارسة الأنشطة الرياضية والجنس والمستوى الرياضي في مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في الطفيلة. رسالة ماجستير جامعة، جامعة مؤتة

- ادلبي ،سهى،(1998) اثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الأيتام في الأردن ،رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الأردنية،عمان ،الأردن.

- إسماعيل،ماجدة،(1982)،مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء في الجمباز لطالبات كليات التربية الرياضية للبنات مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ،مجلد6.

- جبريل ، موسى عبد الخالق،(1995)مفهوم الذات لدى المراهقين والمعاقين حركيا.دراسات العلم الإنسانية .مجلد22.

- أبو عواد ، محمد احمد،(2000)،العلاقة بين مفهوم الذات ومركز التحكم لدى المعاقين حركيا الممارسين للرياضة التنافسية في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الأردنية ، عمان الأردن.

- المقدادي ،صالح،(1997)،الشباب وتحقيق الذات دراسة تحليلية لمدى تحقيق الذات عند الشباب المشاركين في جائزة سمو ولي العهد في الأردن ،دار عمان ،الأردن.

- النهار ، حازم (1993) ، سلوكيات وصفات معلمي التربية الرياضية كما يفضلها طلاب المدارس بحث مقبول للنشر في مجلة دراسات \ الجامعة الأردنية .

- عبد المقصود ، إبراهيم محمود (1982) ،أسس تطوير التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، بحث منشور في المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية .

- بهادا ،سعدية (1983)، من انا ؟ البرنامج التربوي النفسي لخبرة من انا الموجه لاطفال الرياض بين النظرية والتطبيق ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الكويت .

- علاوي ، محمد (1989) ، علم النفس الرياضي ط2، دار المعارف القاهرة.

- عويدات ، عبدالله (1988)، أسباب عزوف الفتيات في الجامعة الأردنية عن ممارسة النشاط الرياضي ، دراسات ، مجلد(15) ، عدد(1) ،. الجامعة الأردنية .

- عمار ، محمد (1986)، دراسة مقارنة حول درجة تحقيق الذات عند طلاب وطالبات علم النفس بكلية الآداب والعلوم الإنسانية ، المجلة العلمية للبحوث التربوية ، مجلد6 .

- كردي ، عصمت درويش ،(1983)، العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، القاهرة .

- المراجع الأجنبية:

- Abu halimeh F: .(1986). The Effect of Two week Training Programs on seft concept Attitude toward Physical Activity of Male &Femal Jordanian College Physical Education Majors unpublished dissertation Florida state university.
- Alfermann , D. & Stool ,O.(2000). "Effect of Physical exercises on self- concept and well-being" International Journal of sport psychology , 31(1),PP 47-63
- Avary , f & leanard , z.d (1997). "psychological effects of strength training on children" , journal of sport behavior , 20/z. pp 164-176.
- Ebbectk , V & Gibbons, S.L. (1998) " The Effect of a Team Building program on the self conceptions of Grade 6and 7 Physical Education students" , Journal of Sport & Exercise psychology , 20, pp 300-310
- http://www.anafsia.com/self_concept.htm
- Kamel , L, K (1996), Physical fitness as – predictor of the self – concept among boys and girls with leering disabilities, attention deficit hyperactive disorder and normal academic achievement, achievement. Dissertation Abstract International , A57 / 11, p ,4648.
- Kosar & other (1998). " effect of perception among sport camp participant in an 8 weeks aerobic dance and step aerobic program on

Physical self-perceftlon and body 1 mage satlsfaction". Journal of sport & exercise psychology , 29 ,pp, 366-375.

- Marsh , H. W & others. (1995). Multidimensional seft-concepts of Elite Athletes: How do they deffer from the general population.
- Sherill , claudiner. 1998. adapted physical activity recreation & sport. Mc graw – hill comparniss , Inc. Fifth edition.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (1)

الاستبيان في صورته الأولى

حضرة الأستاذ الدكتور الفاضل

تحيه تقدير واحترام

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: " **دور الانشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة من وجهة نظرهم** "، وذلك لمتطلبات رسالة الماجستير.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرات في هذا المجال يرجى التكرم والاطلاع على الاستبيان الذي بين ايديكم، وابداء ملاحظاتكم حول الفقرات الموضوعة ومدى مناسبتها وطبيعة البحث.

شاكراً لكم تعاونكم

الباحث

طارق سليمان بركات

مجالات الدراسة :

اولا : المجال الدراسي

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	ملاحظات
.1	الأنشطة الترويحية تساهم في إفصاحي للآخرين عن أموري الدراسية			
.2	ظروفي الدراسية سر من أسراري الشخصية ولا أفصح بها لأي احد			
.3	يساعدني النشاط الترويحي في كشف ظروفي الدراسية لأصدقائي من نفس الجنس			
.4	يهيئني النشاط الترويحي للتعبير عن ظروفي الدراسية للآخرين ولكن بتفاوت بينهم			
.5	تساهم الأنشطة الترويحية في إفصاحي عن ظروفي الدراسية لأمي ثم لأبي ثم للآخرين			

ثانياً: مجال الاتجاهات والميول والآراء

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	ملاحظات
1	لا تساهم الأنشطة الترويحية في إفصاحي عن ميولي وآرائي للآخرين			
.2	أفصح عن آرائي وميولي للآخرين من خلال النشاط الترويحي ولكن بتفاوت الأشخاص			
.3	اعبر لزملائي عن آرائي وميولي من خلال النشاط الترويحي.			
.4	النشاط الترويحي يساهم في تعبيري عن أرائي وميولي لأساتذتي في المدرسة			
.5	النشاط الترويحي يساهم في إفصاحي عن آرائي وميولي لزملائي في المدرسة بتفاوت أشخاصهم			

ثالثا: مجال الشؤون المالية

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	ملاحظات
1	لا تساهم الأنشطة الترويحية إفصاحي عن ظروفي المالية لأي شخص كان			
.2	تساهم الأنشطة الترويحية إفصاحي لأصدقائي فقط عن ظروفي المالية			
.3	استطيع أني أفصح عن ظروفي المالية لأي زميل أو زميلة بحرية ودون حرج			
.4	يساهم النشاط الترويحي في إفصاحي عن ظروفي المالية لوالدي فقط			
.5	يساهم النشاط الترويحي في إفصاحي عن ظروفي المالية لأساتذتي في المدرسة			

رابعا: مجال الشؤون الإدارية

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	ملاحظات
.1	لا تساهم الأنشطة الترويحية في كشف ذاتي في الشؤون الإدارية للآخرين			
.2	اكشف ذاتي في شؤوني الإدارية إلى الآخرين وذلك بتفاوت بينهم			
.3	تساهم الأنشطة الترويحية في الإفصاح عن شؤوني الإدارية إلى أصدقائي من نفس الجنس فقط			
.4	تساهم الأنشطة الترويحية في الإفصاح عن شؤوني الإدارية للآخرين كافة بحرية وبدون حرج			
.5	أفصح عن شؤوني الإدارية لأساتذتي بتفاوت بينهم من خلال الأنشطة الترويحية			

خامساً: مجال الشؤون الشخصية

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	ملاحظات
.1	الأنشطة الترويحية لا تساهم في إفصاحي عن شؤوني الشخصية			
.2	أفصح عن شؤوني الشخصية لأصدقائي من نفس الجنس			
.3	الأنشطة الترويحية تساهم في إفصاحي عن شؤوني الشخصية لأسرتي فقط			
.4	الأنشطة الترويحية تساعدني في إفصاحي عن شؤوني الشخصية للأساتذة من نفس الجنس			
.5	الأنشطة الترويحية تساهم في إفصاحي عن شؤوني الشخصية إلى الآخرين وحسب الامر الشخصي			

ملحق رقم (2)

الاستبيان في صورته النهائية

تحيه طيبه، وبعد؛

يقوم الباحث بدراسة :" **دور الانشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة من وجهة نظرهم** "، وذلك إتماماً لمتطلبات نيل شهادة الماجستير (2012- 2013)، أضع بين أيديكم هذه الاستبانة للتكرم بتعبئتها حسب الإرشادات المبينه، آملاً منكم الدقة والموضوعية لتحقيق أهداف هذه الدراسة،مع العلم أن جميع المعلومات والبيانات الواردة في هذه الاستبانه، هي لأغراض البحث العلمي فقط.

.................................ولكم جزيل الشكر

القسم الأول: البيانات الشخصية.

- الجنس: ☐ ذكر
☐ أنثى

- المرحلة الدراسية ☐ أساسي
☐ ثانوي

الباحث

ضع إشارة (√) أمام كل فقرة من الفقرات التالية في المكان الذي يشير إلى درجة تأثير.

أولاً: مجالات الدراسة

الرقم	الفقرة	موافق	غير موافق	محايد
1.	اعتقد أن الأنشطة الترويحية تساهم في إفصاحي للآخرين عن أموري الدراسية			
2.	اعتقد أن ظروفي الدراسية سر من أسراري الشخصية ولا أفصح بها لأي احد			
3.	اعتقد أن النشاط الترويحي يساعدني في كشف ظروفي الدراسية لأصدقائي من نفس الجنس			
4.	يهيئ النشاط الترويحي للتعبير عن ظروفي الدراسية للآخرين ولكن بتفاوت بينهم			
5.	اعتقد أن تفاهم الأنشطة الترويحية في إفصاحي عن ظروفي الدراسية لأمي ثم لأبي ثم للآخرين			

ثانياً: مجال الاتجاهات والميول والآراء

الرقم	الفقرة	موافق	غير موافق	محايد
6.	اعتقد أن أفصح عن آرائي وميولي للآخرين من خلال النشاط الترويحي ولكن بتفاوت الأشخاص			
7.	إنني اعبر لزملائي عن آرائي وميولي من خلال النشاط الترويحي.			
8.	اعتقد أن النشاط الترويحي يساهم في تعبيري عن أرائي وميولي لأساتذتي في المدرسة			

ثالثا: مجال الشؤون المالية

الرقم	الفقرة	موافق	غير موافق	محايد
9.	تساهم الأنشطة الترويحية إفصاحي لأصدقائي فقط عن ظروفي المالية			
10.	اعتقد إنني استطيع أني أفصح عن ظروفي المالية لأي زميل أو زميلة بحرية ودون حرج			
11.	يساهم النشاط الترويحي في إفصاحي عن المالي لوالدي فقط			
12.	يساعد النشاط الترويحي في إفصاحي عن ظروفي المالية لأساتذتي في المدرسة			

رابعا: مجال الشؤون الإدارية

الرقم	الفقرة	موافق	غير موافق	محايد
13.	اكشف ذاتي في شؤوني الأسرية إلى الآخرين			
14.	تساهم الأنشطة الترويحية في إفصاحي عن شؤوني الأسرية إلى أصدقائي من نفس الجنس			
15.	تساعدني الأنشطة الترويحية في الإفصاح عن شؤوني الأسرية للآخرين كافة ودون حرج			

خامساً: مجال الشؤون الشخصية أرى بعيني بأن

الرقم	الفقرة	موافق	غير موافق	محايد
16.	إنني لا أفصح عن شؤوني الشخصية إلا لأفراد أسرتي فقط			
17.	إنني أفصح عن شؤوني الشخصية لأصدقائي من نفس الجنس			
18.	إن الأنشطة الترويحية تساهم في إفصاحي عن شؤوني الشخصية إلى الآخرين			
19.	إن الأنشطة الترويحية تساعدني في إفصاحي عن شؤوني الشخصية للأساتذة من نفس الجنس			

ملحق رقم (3)

أسماء المحكمين

الأستاذ الدكتور	الجامعة
1. فايز أبو عريضة	جامعة اليرموك
2. حسن الوديان	جامعة اليرموك
3. بسام مسمار	الجامعة الأردنية
4. هاشم إبراهيم	الجامعة الأردنية
5. معين طه	الجامعة الأردنية
6. سهى ديب	الجامعة الهاشمية

ملحق رقم (4)

الكتب الرسمية

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ مدير مدرسة كفرأبيل الثانوية للبنين
تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الطالب طارق سليمان عبدالله بركات إحدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ورقمه الجامعي (2010382003) بإعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية / تخصص التربية البدنية بأشراف الدكتور وليد الmardيني وعنوان رسالته " دور الأنشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة من وجهة نظرهم" .

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز لتسهيل مهمة الطالب المذكور بالسماح له بجمع البيانات اللازمة من الطلاب لتمكينه من انجاز رسالته العلمية .

شاكرا ومقدرا حسن تعاونكم .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

ملحق رقم (4)

الكتب الرسمية

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ مدير مدرسة كفرعوان الثانوية للبنين

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الطالب طارق سليمان عبدالله بركات إحدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ورقمه الجامعي (2010382003) بإعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية / تخصص التربية البدنية بأشراف الدكتور وليد المارديني وعنوان رسالته " دور الأنشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة من وجهة نظرهم" .

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز لتسهيل مهمة الطالب المذكور بالسماح له بجمع البيانات اللازمة من الطلاب لتمكينه من انجاز رسالته العلمية .

شاكرا ومقدرا حسن تعاونكم .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

ملحق رقم (4)

الكتب الرسمية

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ مدير مدرسة بيت ايدس الثانوية للبنين

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الطالب طارق سليمان عبدالله بركات إحدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ورقمه الجامعي (2010382003) بإعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية / تخصص التربية البدنية بأشراف الدكتور وليد المارديني وعنوان رسالته " دور الأنشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة من وجهة نظرهم" .

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز لتسهيل مهمة الطالب المذكور بالسماح له بجمع البيانات اللازمة من الطلاب لتمكينه من انجاز رسالته العلمية .

شاكرا ومقدرا حسن تعاونكم .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

Abstract

Barakat,tarek sulieman.the role of the school recreational activities on the self- esteem of high school students in al-kourah district. master thesis ,yarmouk university,2012 (supervisor: phd:walid mardini).

The purpose of this study was to explore .the role of the recreational activities on the self - esteem of high school students ni alkourah district. And exploring those differences that appear between students perspectives due to the following variables(gender, grade) the study sample constituted from (150) students using the means standard deviations and t-test and to answer the study questions.

The study results showed that the study respondents agree with high level in all study scales, where the studying scale at the first place with a mean of (2.86),while the personal affairs came at the last rank with a mean of (2.71),the results also showed that there were statistical significant differences
At (α= 0.05) attributed to the grade effect in all of the study scales (the studying scale, the financial issues scale, the trends scale, the managerial affairs scale and the personal affairs scale) for the instrument.
The researcher recommends to do the recreational activities in education school .
Keywords : recreational activities , self esteem .